



令和6年 12月分献立表

(給食実施回数 14回)

北本市教育委員会
北本市立中丸小学校

ツイストパン	牛乳	ツイストパン		小麦 乳
牛乳	鶏肉	小麦粉 片栗粉 菜種油	にんにく 玉ねぎ	乳
フライドチキン			キャベツ ブロッコリー とうもろこし	小麦
ブロッコリーサラダ				
コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング		
クリームシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	じゃが芋 小麦粉 菜油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	小麦 乳
		マカロニ	グリーンピース	
豆乳いちごプリン		豆乳いちごプリン		

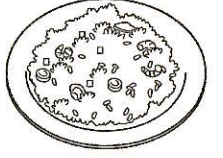
705

31.7

日 (曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
○ 2 (月)	ご飯		米			647	24.1	
	牛乳	牛乳			乳			
	酢豚	豚肉	片栗粉 じゃが芋 菜種油	生姜 人参 玉ねぎ	醤油 日本酒 ケチャップ			小麦
	ワンタンスープ	豚肉	砂糖 米油	りんご酢				
○ 3 (火)	鶏南蛮うどん	鶏肉 わかめ 油揚げ	地粉うどん	人参 小松菜 ねぎ 干し椎茸	だし(かつお さば いわし)	620	27.6	
	地粉うどん				醤油 みりん			
	牛乳	牛乳			乳			
	前のりポテトビーンズ	大豆 煮干し 青さ粉	じゃが芋 片栗粉 菜種油 米油		塩			
○ 4 (水)	みかん		みかん			662	21.1	
	ミートライス	豚肉	米 米油	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜	デミグラスソース ケチャップ 醤油			
	牛乳	牛乳		にんにく マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン			
	コロケ							
○ 5 (木)	野菜スープ	豚肉	じゃが芋 米油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ	スープストック 塩 胡椒	611	26.3	
	マカロニ			干し椎茸				
	はちみつパン	牛乳	はちみつパン		小麦 乳			
	牛乳	牛乳			乳			
○ 6 (金)	ポークビーンズ	大豆 豚肉	マカロニ 砂糖 米油	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ スープストック ワイン	659	23.6	
	大根のポタージュ	ベーコン 牛乳	小麦粉 米油	大根 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒			
	ご飯	牛乳	米		乳			
	牛乳	牛乳			乳			
○ 9 (月)	春巻き		春巻き 菜種油			661	28.6	
	ココロマンポー	豚肉	砂糖 片栗粉 ごま油	大根 生姜 にんにく 筍 ねぎ	醤油 中華だし トウバンジャン			
	青梗菜のスープ	鶏肉 卵	米油 片栗粉	青梗菜 人参 ねぎ えのき茸	スープストック 塩 胡椒 醤油			
	ご飯	牛乳	米		乳			
○ 10 (火)	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆	片栗粉 菜種油 砂糖 米油	人参 エリンギ いんげん 生姜	日本酒 オイスターソース 醤油	640	24.3	
	白菜スープ	豚肉	春雨 米油	白菜 人参 ねぎ 生姜 干し椎茸	中華だし 醤油 日本酒 塩 胡椒			
	牛乳	牛乳			乳			
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 砂糖 米油	人参 生姜 グリンピース	醤油 日本酒 みりん			
○ 11 (水)	こしね汁	豚肉 豆腐 みそ	米油	人参 こんにゃく 干し椎茸	だし(かつお さば いわし)	634	25.3	
	ご飯	牛乳	米		乳			
	牛乳	牛乳			乳			
	あじのさんが焼き	さんまが焼き	菜種油					
○ 12 (木)	干びょうの炒り煮	豚肉 油揚げ	砂糖 米油	干びょう 筍 干し椎茸	醤油 みりん	648	27.8	
	どさんこ汁	豚肉 みそ	じゃが芋 米油 ごま油	人参 玉ねぎ もやし とうもろこし	スープストック			
	黒パン		黒パン		小麦 乳			
	牛乳	牛乳			乳			
○ 13 (金)	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	じゃが芋 米油	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ	ケチャップ ウスターソース	678	25.2	
	長ねぎのクリームスープ	鶏肉 牛乳	マカロニ 小麦粉 米油	ねぎ ほうれん草	スープストック 塩 胡椒 ワイン			
	冬野菜の 麦ご飯		米 大麦					
	カレーライス	豚肉	小麦粉 米油	かぶ れんこん 白菜 人参	カレー粉 デミグラスソース 醤油			
○ 16 (月)	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	米油 マカロニ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	スープストック 塩 胡椒 醤油	654	24.9	
	ヨーグルト	ヨーグルト						
	ご飯	牛乳	米		乳			
	牛乳	牛乳			乳			
○ 17 (火)	揚げかぼちゃのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	菜種油 砂糖 米油 片栗粉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 生姜	醤油 和風だし	624	26.3	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	長崎ちゃんぽん	中華麺	中華麺					
	ちゃんぽん(汁)	豚肉 いか さつま揚げ	ごま油 片栗粉 米油	ねぎ 人参 もやし 白菜 玉ねぎ	日本酒 中華だし スープストック			
○ 18 (水)	ご飯	牛乳	米		乳	653	27.7	
	牛乳	牛乳			乳			
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	椎茸 人参 たら にんにく	日本酒 醤油 トウバンジャン			
	華風コンソープ	ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉 米油	とうもろこし 人参 玉ねぎ	中華だし 塩 胡椒			

今月の北本産野菜の使用予定「人参・ねぎ・大根・里芋・白菜」

作ってみよう★給食メニュー ～炊き込みご飯～



炊き込みご飯は、米と一緒に肉や野菜などの具材と一緒に炊く調理方法で、具材の味や栄養を全て米に吸収させることができますという利点があります。
具材や味付けの組み合わせにより、様々なバリエーションを楽しむことができます。

ミートライス 4日実施

<材料>	<4人分>	<切り方>
米	2合	
水	2合分	
豚ひき肉	100g	
玉ねぎ	1/2個	粗みじん
人参	1/3本	粗みじん
ピーマン	1個	粗みじん
生姜	1かけ	みじん切り
にんにく	1片	みじん切り
塩・胡椒	少々	
ケチャップ	大さじ4	★
コンソメ	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
白ワイン	小さじ1	
醤油	小さじ1	

<作り方>
※米は研いで水気をきっておく。

- ①フライパンに油を熱し、生姜、にんにくを炒める。
- ②香りが立ったら豚ひき肉を炒める。
- ③ひき肉がぼろぼろになったら人参、玉ねぎ、ピーマンを加え、炒める。
- ④塩胡椒をふる。
- ⑤炊飯器の釜に米と★の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ⑥炒めた具を乗せて炊く。
- ⑦炊きあがったらよく混ぜる。

ミートソースを炊きこんだようなご飯です。

大根めし 10日実施

<材料>	<4人分>	<切り方・処理>
米	2合	
水	2合分	
大根	5cm程度	千切り
ちりめんじゃこ	20g	
油揚げ	1/2枚	油抜き・短冊切り
ごま	小さじ1	
油	大さじ1	
日本酒	大さじ1	
醤油	小さじ2	★
塩	小さじ1/3	
大根葉	40g	
醤油	小さじ1/2	
塩	1つまみ	
油	小さじ1	

<作り方>
※米は研いで水気をきっておく。

- ①フライパンに油を熱し、大根を炒める。
- ②油揚げ、ちりめんじゃこを加え、炒める。
- ③炊飯器の釜に米を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ④★の調味料とごまを入れ、②の具材を乗せて炊く。

炊いている間に大根葉炒めを作る。

- ⑤フライパンに油を熱し、大根葉を炒める。
- ⑥醤油、塩で味付けする。
- ⑦炊きあがったご飯に大根葉炒めを混ぜる。

大根の葉はカルシウムが豊富に含まれています。丸ごとの大根が手に入ったら、ぜひ葉も調理していただきます。

○印は、箸を持ってくる日です。都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点は各学校へお問い合わせください。献立担当 北本市学校栄養士会

12がつもりつけひょう

月 火 水 木 金



<p>2</p> <p>すぶた ごはん 味噌スープ</p>	<p>3</p> <p>みかん あおのりポテト ポンス じざほうどん とりたまご汁</p>	<p>4</p> <p>ミートライス ごはん アメリンスープ</p>	<p>5</p> <p>ほろみパン ポテト ポンス ごはん アメリンスープ</p>	<p>6</p> <p>ココロマンポー ごはん ネバネバのスープ</p>
<p>9</p> <p>とりにくとたまご のスープ ごはん ほくさいスープ</p>	<p>10</p> <p>あじのたまご とほろに ごはん としねじる</p>	<p>11</p> <p>あじのたまご アミ ごはん とたまご汁</p>	<p>12</p> <p>にくだんごの トマトに ごはん はがねごの スープ</p>	<p>13</p> <p>ヨーグルト ふゆやまの カレーライス ごはん ネバネバのスープ</p>
<p>16</p> <p>あじのたまご とほろに ごはん としねじる</p>	<p>17</p> <p>あじのたまご とほろに ごはん としねじる</p>	<p>18</p> <p>あじのたまご とほろに ごはん としねじる</p>	<p>19</p> <p>あじのたまご とほろに ごはん としねじる</p>	

冬休みの過ごし方

①はやね・はやあき
あさごはん

②なんでもたべて
げんきなからだ

③そとでげんきにあそぼう

がっき きゅうしやく のこ かい
2学期の給食も残り14回
になりました。寒さに負けな
いように残さずたべましょう!